

	Schablonvärden			
	Kolh ca 90g	Grönsak 50g	Rek	Måltid u kolh o gröns
Kcal	200	20	430	210
Protein (g)	3	1	20	16

Kategori:	Namn:	Ingredienser/produkter:	Allergener:	Märkning:	Portion Pris (kr):	Portion Energi(kcal):	Portion Protein (g):	Portion Fett (g):	Portion Kolhydrat (g):
Fisk									
1.	Fiskbullar med hummersås	Fiskbullar, hummersås (grädde LF UHT, maizena, hummerfond, tomatpuré, vinäger, salt, peppar)	Fisk, kräftdjur, mjölk	GF, LT	14,96	270	9	20	12
2.	Fiskbullar med äggsås	Fiskbullar, äggsås (ägg, grädde LF UHT, maizena, örtagårdskrydda, salt, vitpeppar)	Fisk, kräftdjur, mjölk, ägg	GF, LT	15,67	340	15	25	13
3.	Kall tonfiskröra	Tonfisk, majonnäs, (gurkmix, majs(?), dijonsenap), salt, peppar	Fisk, ägg, senap	MF, GF,	13,71	345	21	25	8
4.	Laxfilé med vistvinssås	Laxfilé, matlagningsvin, grädde LF UHT, maizena, fiskbuljong, salt, vitpeppar	Fisk, mjölk	LF, GF, LT	24,87	397	25	30	7
Kyckling									
1.	Kycklinggryta m kokosmjölk	Kyckling strimlad, Sås (kokosgrädde, maizena, rapsolja, limejuice, curry, hönsbuljong, salt, peppar)		MF, GF	8,44	303	20	22	7
2.	Ugnsstekt kycklingfilé med tomatsås	kycklingfilé (rapsolja, salt), Tomatsås (grädde LF UHT, soltorkade tomater, salvia, salt, svartpeppar, örtbuljong, maizena, honung)	Mjölk, sojabönor, sulfit	LF, GF	9,71	345	28	22	9
3.	Kycklingfilé med enbärssås	Kycklingfilé (rapsolja, salt), Sås (grädde LF UHT, svartvinbärssaft konc, kycklingfond, soja, timjan, maizena, enbär, salt).	Mjölk, soja	LF, GF	10,27	319	28	21	5
Kött									
1.	Varmkorv med bostongurka	Varm korv, bostongurka	Gris, senap	LT, MF, LF, GF	16,07	333	14	24	16
2.	Pytt i panna med rödbetor och saltgurka	Pytt i panna (tärnad potatis, gul lök, varm korv, röda linser, paprika, tärnad morot, kikärter, salt, peppar, persilja), Saltgurka, Rödbetor	Gris, senap	MF, LF, GF	24,68	501	18	23	51
3.	Ravioli med köttfyllning och tomatpesto	Ravioli m köttfylling, Tomatpesto (parmesan, basilika, soltorkad tomat, olivolja, vitlökspasta, tomatpuré, salt).	Gluten, ägg, selleri, sulfit mjölk	LF, LT	22,31	491	20	26	43
Vegan									
1.	Ärtsoppa med rökig svamp	Ärtsoppa (gula ärter, campinjoner, timjan, mejram, gul lök, salt, svartpeppar, senap, rapsolja, rök arom), Senap	Senap	MF, LF, GF, LT, VEG	11,39	487	20	20	52
2.	Kikärtsbiff, ingefära- och tomatsås och smörbönor	Kikärtsbiff (potatis, morot, kikärter, gul lök, potatismjöl, vitlökspasta, persilja, rapsolja, svartpeppar, salt) Majs, rapsolja, gul lök, rödvinsvinäger, krossade tomater, tomtater tärnad, röda linser, kryddor, Ingefära- och tomatsås (gul lök, rapsolja, tomater krossade, tomatpuré, vitlökspasta, socker, ingefära pasta, svartpeppar, salt), Smörbönor	Sulfite	MF, LF, GF, VEG	16,41	435	17	17	47

3.	Vegansk bolognese	Vegansk bolognese (sojafärs, gul lök, salt, tomatpuré, chilisås, krossade tomater, grönsaksfond, maizena, rapsolja, basilika, oregano, paprikapulver)	Sojabönor, selleri	MF, LF, VEG	7,61	242	14	13	16
----	-------------------	---	--------------------	-------------	------	-----	----	----	----